

常见的麸质代名词

麸质是最常见的食品添加剂！

以下添加剂可能由含麸质的谷物得到
或容易受到麸质污染！

糊精、环糊精、麦芽糊精、
谷氨酸钠、发酵的谷物提取物、
栽培二棱大麦、
小麦胚芽、水解麦芽提取物、
水解植物蛋白、水解大豆蛋白、
植物鞘氨醇提取物、
生育酚/维生素E、
酵母提取物、糙米糖浆、
食品用改性淀粉、焦糖色

「无麸质」 & 「麸质」 食物清单

常见无麸质的食物



饮品类

鲜奶、豆浆、椰浆、果醋、
纯果汁、红酒、白葡萄酒、
白兰地、威士忌、伏特加、
朗姆等蒸馏酒等



调料类：

无麸质酱油、椰子酱油、五
香粉、罗勒酱、山葵酱、鱼
露等



零食类

坚果、山药片、玉米片、红
薯片、大米锅巴、椰子糕、
果干、纯黑巧、海苔片等

常见含麸质的食物



饮品类

大麦茶、果味饮料、啤酒、
调味酒、鸡尾酒、小麦米酒
等



调料类：

酱油、陈醋、料酒、沙拉酱、
番茄酱、豆瓣酱、辣椒酱、
蛋黄酱、浓汤宝等



零食类

巧克力棒、蛋卷、冰淇淋、
雪糕、曲奇、奶酪棒、虾条
等

「无麸质」 & 「麸质」 食物清单

常见无麸质的食物



谷物类

大米、小米、玉米、薏米、紫米、黑米、糯米、糙米、荞麦、藜麦、无麸质燕麦、黄豆、绿豆、红豆、蚕豆、豌豆、鹰嘴豆等



粉类

大米粉、小米粉、糙米粉、玉米粉、荞麦粉、糯米粉、土豆粉、木薯粉、红薯粉、亚麻籽粉、杏仁粉、椰子粉、山药粉等



肉/海鲜类

红肉（牛肉、羊肉、猪肉等）
家禽（鸡肉、鸭肉、鹅肉等）
海鲜（鲜鱼、虾、干贝等）

常见含麸质的食物



谷物类

小麦、大麦、黑麦及其杂交品种



麦制面类

以小麦、大麦、黑麦为原料/辅料制成的：馒头、面条、包子、水饺、馄饨、烧饼、油条、面包、饼干、披萨、三明治、蛋糕、麻花等



加工肉/海鲜类

香肠、腊肠、午餐肉、培根、炸物（外层常裹淀粉）、肉罐头、鱼罐头等